

Гуріна Д. **Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці.** *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 13.* / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С.16-17.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Гуріна Дарина**

магістрантка спеціальності  
«Психологія» соціально-  
психологічного факультету

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Л.О. Котлова**

Юність – це складний та визначальний період у житті кожної особистості. На цей віковий етап припадає початок кардинального осмислення людиною своїх життєвих цінностей, пріоритетів, орієнтацій та власного «Я». Будь – які зрушення у даному процесі слугують надійним підґрунтям дисгармонійного розвитку особистості юнака, що призводить до виникнення конфліктів різного роду спрямування. Тому під впливом стресової ситуації, особистість застосовує психологічний захист – копінг, тобто, поведінку, яка спрямована на запобігання та знищення деструктивних проявів та, власне, психологічного дискомфорту.

У науковій літературі копінг трактується як усвідомлене поведінкове та когнітивне зусилля особистості, що спрямоване на підтримку або збереження певного балансу між вимогами навколишнього світу і ресурсами, що відповідають цим вимогам [3, с. 167]. Психологічне наповнення у вигляді думок, почуттів та дій утворюють копінг – стратегії, які є усвідомленими варіантами дії підсвідомих захистів (Р. Лазарус) [2, с. 152].

Більшість вчених узагальнюють базові копінг–стратегії особистості наступним чином:

- 1) стратегія вирішення проблем – застосування особистістю власних ресурсів для пошуку ефективних засобів вирішення проблемної ситуації;
- 2) стратегія пошуку соціальної підтримки – вдавання особистості до підтримки з боку соціального оточення задля ефективного вирішення проблеми;
- 3) стратегія уникнення – прагнення особистості уникати будь – яких контактів з оточуючим світом [1, с. 97 – 98].

Загалом, дослідження психологічних особливостей копінг–поведінки особистості юнацького віку базувалося на виокремленні саме домінуючих копінг – стратегій юнака. За основу дослідження була обрана стандартизована методика «Копінг–тест» Р. Лазаруса, призначення якої полягає у виокремленні певних копінг – механізмів, способів подолання труднощів у всіх сферах психічної діяльності особистості юнака [4, с. 94].

Дослідження було проведено у режимі online за допомогою гугл – форми, яка містила у собі відповідний перелік питань, які стосувалися заданої теми методики дослідження. Вибірку дослідження склали 25 людей юнацького віку, які відвідують вищий та середній навчальний заклад (19 – 23 роки)

У ході дослідження було виявлено, що найбільш уживаними юнаками копінг – стратегіями є уникнення – 64%, дистанціювання – 37% та пошук соціальної підтримки – 36%. Найрідше ними застосовуються такі копінг–стратегії, як самоконтроль – 22%, прийняття відповідальності – 20%, конфронтація – 16%, позитивна переоцінка – 12%, планування рішення – 8%.

Таким чином, особистість юнацького віку, перебуваючи у напруженій ситуації, найчастіше користується такими копінг–стратегіями, як уникнення, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Варто зазначити, що отриманий результат обумовлений прагненням юнака до захисту власної особистості шляхом встановлення певних психологічних меж та зменшення тиску травмуючої ситуації шляхом втечі від неї. Враховуючи також специфіку міжособистісних відносин особистості юнацького віку з оточуючими людьми, закономірним є те, що допоміжним засобом у подоланні стресу особистістю юнацького віку є пошук підтримки збоку оточуючих.

#### **Список використаних джерел**

1. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95–104.
2. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг – стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 150–155.
3. Демчук А. А. Копінг–поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік* : матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції (Тернопіль, 28 – 29 листопада 2018 р. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. – С. 167–168.
4. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способів совладання (адаптація методики WSCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. №3. С. 93–112.